

令和 8 年度「時間外労働の上限規制等に関する説明会」資料

労働時間等の設定の改善等に係る取組

群馬労働局 雇用環境・均等室

1 労働時間等の設定の改善とは

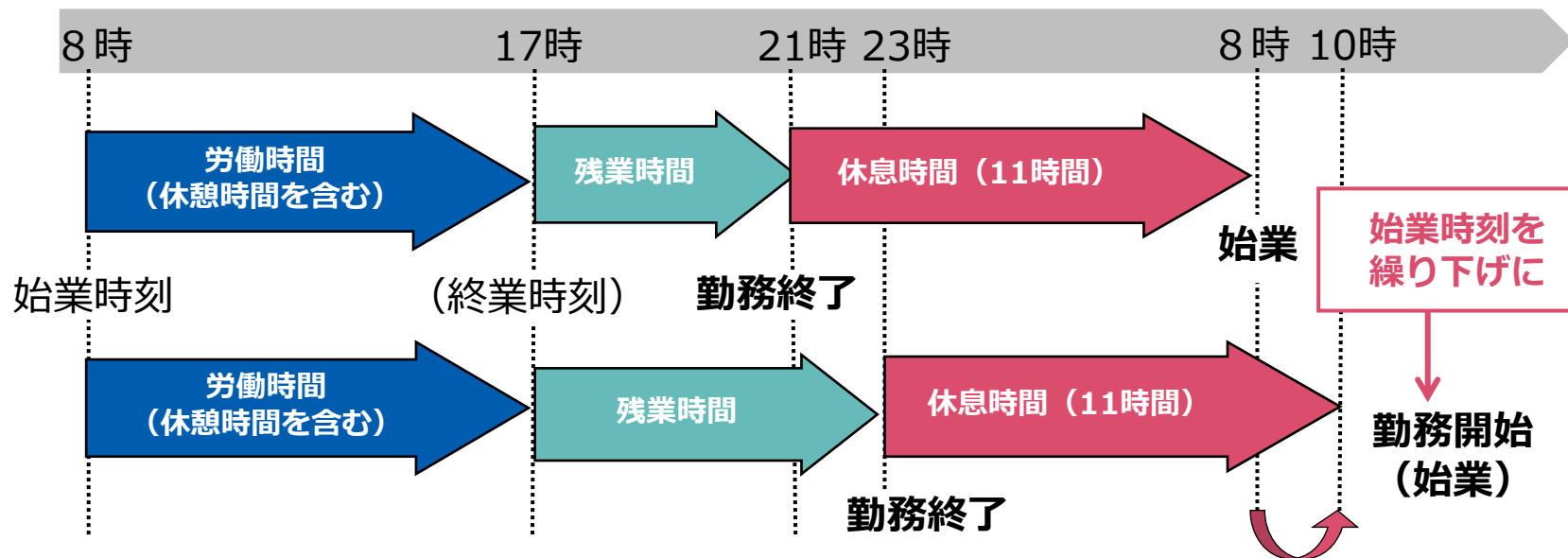
(1) 勤務間インターバル制度の導入促進



勤務間インターバル制度の導入促進

勤務間インターバル制度とは、
終業時刻から次の始業時刻の間に一定時間以上の休息時間（インターバル時間）を確保する仕組みのこと。
労働時間等設定改善法により、平成31年4月から導入することが事業主の努力義務となっている。

【例：11時間の休息時間を確保するために、始業時刻を繰り下げたもの】



※ 「8時～10時」までを「働いたものとみなす」方法などもある。 1

1 労働時間等の設定の改善とは

(2) 勤務間インターバル制度の現状



勤務間インターバル制度の導入促進

政府目標

過労死等の防止のための対策に関する大綱（抄）（令和6年8月2日閣議決定）

（前略）労働者数30人以上の企業のうち、

- (1) 勤務間インターバル制度を**知らなかった企業割合を5%未満**とする（令和10年まで）。
- (2) 勤務間インターバル制度（略）を**導入している企業割合を15%以上**とする（令和10年まで）。

導入状況等

厚生労働省「就労条件総合調査」（30人以上規模の民営企業）

- (1) 制度を知らなかった企業割合 平成30年 26.6% ⇒ 令和6年 **15.7%**
- (2) 制度の導入率
平成30年 導入1.8% / 予定又は検討 9.1% / 予定なし・検討なし等89.1%
⇒ 令和6年 **導入6.9%** / 予定又は検討15.6% / 予定なし・検討なし等78.5%

※ 導入予定もなく検討も行っていない企業に対し、その理由を質問すると、
「超過勤務の機会が少なく、当該制度を導入する必要性を感じないため」との回答が最多（42.3%）

1 労働時間等の設定の改善とは

(3) 勤務間インターバル制度の導入メリットと促進の具体的な取組



勤務間インターバル制度の導入促進

導入のメリット

メリット1

従業員の健康の維持・向上につながります。

インターバル時間が短くなるにつれてストレス反応が高くなるほか、起床時疲労感が残ることが研究結果から明らかになっています。十分なインターバル時間の確保が従業員の健康の維持・向上につながります。



メリット2

従業員の定着や確保が期待できます。

労働力人口が減少するなか、人材の確保・定着は、重要な経営課題です。十分なインターバル時間の確保により、ワーク・ライフ・バランスの充実を図ることは、魅力ある職場づくりにつながり、人材の確保・定着、さらには、離職者の減少も期待されます。

メリット3

生産性の向上につながります。

十分なインターバル時間の確保は、仕事に集中する時間とプライベートに集中する時間のメリハリをつけることができるようになります。このため、仕事への集中度が高まり、製品・サービスの品質水準の向上に加え、生産性の向上にも期待できます。

導入への支援

- 業種別導入・運用マニュアル
制度の導入・運用方法をまとめたもの。

※ これまでに全業種版、IT業種版、建設業版、高齢者福祉・介護事業業種版、食料品製造業種版、宿泊・飲食サービス業版、医療業版を作成。



導入マニュアル（全業種版）

- 留意点等を紹介した動画コンテンツ
制度導入の手順や先進的な取組事例も紹介したもの。



導入支援のための動画コンテンツ

- コンサルティング
都道府県労働局 雇用環境・均等部（室）所属の働き方・休み方改善コンサルタント等が無料コンサルティングを実施。



都道府県労働局



コンサルタントを派遣



企業

- 助成金（都道府県労働局助成金センター）
働き方改革推進支援助成金（勤務間インターバル導入コース）により、制度導入希望企業を直接支援



1 労働時間等の設定の改善とは

(4) 働き方・休み方改善ポータルサイト



働き方・休み方改善ポータルサイト

企業の先進的な取組事例や働き方・休み方の現状と課題を自己診断できるポータルサイト。利用者は企業の労務担当者が中心であり、年間のページビュー数は800万超。

働き方・休み方改善ポータルサイト

Google 提供

自己診断 ▼ 事例検索 ▼ 課題別の対策 ▼ 施策・支援策 ▼ 労働者の休み方等 ▼ 各地域の取組 ▼ セミナー情報 ▼ 参考資料 ▼

働きやすい、休みやすい

職場をつくりませんか？

このサイトは企業の皆様が自社の社員の働き方・休み方の見直しや改善に役立つ情報を提供しています。
働きやすい職場づくりのために活用してみませんか？

初めてご利用の方 ユーザー登録されている方

解説動画

社員の健康確保や
ワーク・ライフ・バランスの実現に資する
勤務間インターバル制度

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

自己診断

「働き方・休み方改善指標」を用いた自己診断

「働き方・休み方改善指標」を用いることで、長時間労働や年次有給休暇に関する状況を把握しやすくなります。

自己診断を始める

✓本システムは、ブラウザ「Microsoft Edge、Safari、Firefox、Chrome」の最新バージョンを推奨しています。

企業向け自己診断スタート 社員向け自己診断スタート

企業の取組事例

株式会社アースデザインコンサルティング

働き方・休み方改善指標を用いた自己診断

企業向け自己診断

1 労働時間等の設定の改善とは

(5) 働き方・休み方改善ポータルサイト



働き方・休み方改善ポータルサイト

働き方・休み方改善ポータルサイトでは、下記のように、ご関心に応じたページをそれぞれ用意しています。

